

啓正会通信

Kaishikai

[広報誌]
2024.FALL

秋号

No.

50

[表紙] 啓正会夏の風物詩「精霊流し」。施設生活のため精霊流しに参加したくても困難な方へと思い始まった企画です。毎年8月15日に合わせて各施設を手作りの船が周ります。今年はコロナ以降初開催。久しぶりの開催に入居者のみなさまも笑顔になってました。

【意外と知らない?】お薬の正しい飲み方

【健康は健口から!】健口を維持して健康な生活を目指しましょう。

P2 【意外と知らない?】お薬の正しい飲み方

P3 【健康は健口から!】健口を維持して健康な生活を目指しましょう。

P4 施設だより 〈モン・サン赤迫〉

P5 施設だより 〈モン・サンながさき〉

P6 季節のお料理レシピ

P7 オレンジ・ランプ/いきいき健康教室

P8 健康教室/編集後記



お薬の正しい飲み方



こんにちは、薬剤師の横田です。普段何気なく飲んだり使ったりしているお薬には正しい飲み方・使い方があるのをご存知でしょうか？そこにはちゃんと理由があり、正しく服用しないと体に害を及ぼすこともあります。今回は「お薬の飲み方・使い方」についてお伝えしようと思います。



お薬の正しい飲み方

コップ1杯（約200ml）の水、もしくは白湯（ぬるめの湯）で飲んでください。この量を飲むことによって、お薬が食道にくっついたり、引っかかったりするのを予防できます。また、薬は溶けて初めて体に吸収されるので、ある程度の水の量がないと、薬が溶けにくく、効果が十分に発揮できなかったり、効果が出るまでに時間がかかってしまいます。ですので、できる限りコップ1杯の水、または白湯で飲みましょう。もちろんジュースや牛乳で飲むのはお勧めしません。



お薬の飲むタイミング



食後

食事が終わって
30分以内



食前

食事の20分～
30分前



食間

食事が終わって
2時間後
(※食事中ではない)



食直前

食事の
5分前
から直前



食直後

食事が終わって
5分以内

もし、わからないことがあれば、お気軽にお尋ねください。





健康は健口から！

健口を維持して健康な生活を目指しましょう。



オーラルフレイルをご存知ですか？

オーラル
Oral
(口腔) **+** フレイル
Frailty
(虚弱)

歯や口の働きの「虚弱化」

オーラルフレイルとは、歯や口の機能が衰えた状態のことです。口の機能のわずかな低下や食事の偏りなどを含み、身体機能の衰えの一部です。

オーラルフレイルであると将来のフレイル、要介護状態、死亡のリスクが高いことがわかっています。

お口の機能をチェックしてみましょう！

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
<input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出がすくなくなった	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点
<input type="checkbox"/> 1日2回以上、歯を磨く	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点

※歯を失ってしまった場合は義歯等を使って堅い物をしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

合計点…

0~2点
オーラルフレイルの危険性は低い

3点
オーラルフレイルの危険性あり

4点以上
オーラルフレイルの危険性が高い

※出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

お口の機能を向上させる2本柱をご存知ですか？

お口の中を清潔に保つ

- ・うがい ・義歯の清掃
- ・はみがき ・粘膜、舌の清掃

摂食嚥下のトレーニング

- ・発音の練習 ・嚥下訓練
- ・お口の体操 ・正しい食事姿勢の意識化

オーラルフレイルを予防するには歯と口の健康を保つことが大切です。

「口の中を清潔に保つこと」そして「加齢で衰えていくお口の機能の維持・改善に努めること」がポイントです。オーラルフレイルを予防することが全身のフレイル予防の第一歩です。

モン・サン赤迫施設だより



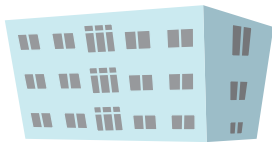
★モン・サン赤迫ってどんなホーム？

モン・サン赤迫は「住宅型有料老人ホーム」という種類の高齢者向け施設になります。お食事の提供、生活相談、提携病院への受診の対応等をおこなっております。介護サービスが必要な方は訪問介護という形で外部のヘルパーさんに来てもらったり、デイサービスやデイケアを利用し、生活をして頂いております。



有料老人ホームの種類と特徴は？

健康型 有料老人ホーム



お元気な方がご利用いただける有料老人ホームですが、介護が必要になった退去しなければならず、ほとんどこの形態の有料老人ホームはありません。

住宅型 有料老人ホーム モン・サン赤迫



介護が
軽・中度

「住宅」＝「ご自宅」と同じような有料老人ホームで、介護サービスはご自宅にいらっしゃる時と同じように訪問介護でヘルパーさんに来てもらったり、デイサービスに出かけたりして利用することになります。

介護付 有料老人ホーム モン・サンながさき



介護が
中・重度

介護サービスがセットとなった有料老人ホームですから、デイサービスやヘルパーさんの利用はできません。介護サービスは、特別養護老人ホームと同じような形態で必要な時に必要なだけ介護を受けることができ、介護費用も定額になっています。

★施設の特徴・催し物について

ホーム内では定期的に行事や外出イベントを開催したり、毎週ヤクルトやパン屋が訪問販売に来られるためホーム内でのサービスも充実しています。



★立地や周辺施設について

近隣には西友やコンビニがあり、お散歩ついでに買い物、またバス停・電停も徒歩圏内にあることから交通の便も良く、市街地への外出やご家族様の面会もしやすい立地となっています。



西友道ノ尾店



スシロー道ノ尾店



ロイヤルチェスターホテル



モン・サン赤迫前

—— 心穏やかに心地よいシニアライフを過ごせるホームとなっております。

[●お問い合わせ] 〒852-8156 長崎県長崎市赤迫3丁目7-30 ☎095-856-5656 担当：浅井



モン・サンながさき施設だより



●モン・サンながさきってどんなホーム？



モン・サンながさきには、ケアスタッフ、ケアマネジャー、看護師、理学療法士、管理栄養士などのスタッフがいます。ケアマネジャーが作成したケアプランに基づき、日常生活上のお世話、機能訓練、療養上のお世話などのサービスを提供しています。食事介助や入浴介助、排泄介助などのほか、生活全般にかかわるサービスと機能訓練を受けられるホームです。

●住みやすい街『時津』の中でもトップクラス！好立地な老人ホーム

ホームの目の前にはバス停があり、近隣にはショッピングセンターやコンビニ、食事処、TSUTAYAなどもありますので、入居者様だけでなく、ご家族からも喜ばれています。

面会の後に
色々寄り道も…！



●季節のイベントから、さまざまな催し物で飽きの来ない施設生活！

令和6年5月には開設記念（平成24年5月に開設し、12周年を迎えました！）祝賀会を開催しました。長崎くんちに因んで、スタッフによるコッコデショや龍舞を催して「もってこ〜い」と入居者の皆様に楽しく過ごして頂きました。記念日の食事も大好評でした。新型コロナウイルスにて中止やむなくされていた外部へのレクリエーションも徐々にですが再開しつつあり「はかね〜、きれかね〜」等喜びの声が聞かれています。

モン・サンながさきイベントフォトギャラリー



今後もモン・サンながさきの運営理念である” なにげない日々 さりげないケア” に基づいて職員一同、入居者の皆様の笑顔のために奮闘中です！

[●お問い合わせ] 〒851-2102 長崎県西彼杵郡時津町浜田郷 465 ☎095-856-8010 担当：郡家

旬の食材を使ったレシピ

モン・サン・ノールながさき栄養士オススメ



鮭のホイル焼き

材料・分量 (4人分)

鮭	4切
酒	15g(大さじ1)
塩コショウ	適量
キャベツ	90g(中1/8個)
青ピーマン	30g(1個)
赤ピーマン	30g
(*人参に変更してもOK)	
えのき	50g(小1/2束)
有塩バター	12g
こねぎ	適量
ポン酢	適量

作り方

- ①鮭に酒を全体にふり10分程おき、キッチンペーパーなどで軽く水分をふき取り、塩こしょうをふる
- ②キャベツは食べやすい大きさに太めの千切り、ピーマンは千切り、えのきは食べやすい大きさに切る。
- ③鮭の大きさに合わせたアルミホイルの上に鮭をおき、その上に野菜をのせる。最後にバターをのせたあとアルミホイルを閉じる。
- ④天板に③を並べ、180℃のオーブンで15分(*オーブントースターでは20分)
- ⑤食べる時に、こねぎを散らし、ポン酢をかけて出来上がり。



★ちよこつとメモ★

- ・鮭は免疫力の向上や記憶力の向上、老化防止の効果が期待できる。
- ・きのこは食物繊維が多く含まれている為、便秘予防にも効果あり。
- ・ホイル焼きにすることで、栄養素の流出を防ぐことができるので、栄養たっぷり。

きゅうりとりんごの酢の物

材料・分量 (4人分)



きゅうり	150g
(1と1/2本)	
りんご	50g
(1/4個)	
酢	5g
(大さじ2と1/3)	
砂糖	18g
(大さじ2)	
薄口しょうゆ	1.6g
(小さじ1/4)	
※合わせ酢はお好みで調整OK	

作り方

- ①酢、砂糖、薄口しょうゆを器に入れレンジ500wで1~2分加熱する。(酸味を飛ばし、砂糖が溶けたらOK)粗熱を取る。
- ②きゅうりの皮をしま模様に剥き、薄い輪切りに切る。りんごは皮ごとよく洗い、食べやすい大きさに切り、薄切りにする。
- ③きゅうりはスチームコンベクション(スチーム100℃)5分蒸し、冷やす。*ご家庭の場合▶きゅうりは塩もみする。
- ④きゅうりの水気を絞り、ボウルに合わせ酢、きゅうり、りんごを入れて混ぜる。
- ⑤よく冷やしてから、器に盛りつける。



★ちよこつとメモ★

- ・果物が入っているので、酢の物が苦手な方でも食べやすい。

モン・サン・ノールながさき 栄養士 濱本千尋

オレンジ・ランプ上映会

令和6年7月26日（金）時津カナリーホール

時津カナリーホールでのオレンジ・ランプ上映会には約800名もの方が鑑賞して頂き、大盛況で幕を閉じました！

2024年2月下旬頃、オレンジランプ上映会のチームは立ち上がりました♪今回の上映は『認知症の人と家族の会長 崎県支部 秋桜会さん』が主催となり、啓正会 は共催として参加させて頂き、又、時津町包括支援センターさんとも共同で活動させて頂きました。



活動にあたっては初めてのごとでもあり、不安もある中で秋桜会さんと包括支援センターの方々の今回の上映会を成功したいという熱意は本当に感動しました。

皆さんの努力と共に我々も活動させて頂き、微力ではありますが共生社会の実現に少しでもお力になれたと感じています◎認知症の人やその家族への理解を深め、これからもさまざまなイベントや活動を通じて、認知症についての理解と支援を広めていきたいと考えております。上映会の成功と共に感謝！！

企画課 中村周平



いきいき健康教室

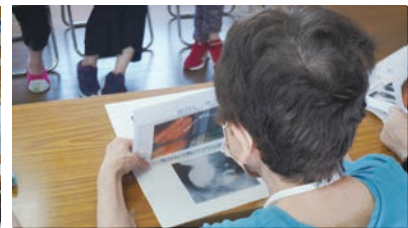
現在、月に1回時津町の方々を中心に高齢者を対象とした、いきいき健康教室を行っています。啓正会では健康長寿日本一を目指しており、地域の方々にいくなつても健康でいきいきと楽しく生活していただきたいという思いで、集団での体操とマシンを使った運動を行い高齢者の筋力低下予防に取り組んでいます。皆さん意欲的に運動に参加され、休憩中も笑いが絶えず楽しくされていて逆に私のほうが元気をいただいています。これからも地域の方々の健康のためにしっかりとがんばります！（ライフサポートトレーナー 松本太郎）



第31回健康教室を開催しました。

令和6年9月4日(水)、浜田4地区公民館で31回目の健康教室を開催しました。

今回は「病院の早期発見のためのレントゲン関連検査の役割」をテーマに清水病院放射線技師がお話させていただきました。死亡数の多い癌の部位について、癌の発見のためにどのような検査を行うか、レントゲンやCT、大腸カメラ等の検査の特徴を、画像を用いて説明しました。スキルス胃癌は胃カメラよりバリウム検査の方が発見しやすい



ことや乳がんは女性の11人に1人発症していること等初めて聞く話もあり、私自身勉強になることも多かったです。参加者の皆さまからも活発に質問が飛び、健康への関心の高さが伺えました。今後も地域住民の皆様健康増進や介護予防の手助けになれるよう努めていきたいと思ひます。

今回も参加して下さいました皆さま、どうもありがとうございました。

清水病院 地域医療福祉連携室 林田友姫

編集後記

皆さん、夏休みのお弁当作りお疲れ様でした。(これ書いた時は夏休みが終わり2学期がスタートした頃私も夏休み、冬休み、春休みは子供が学童に持って行くお弁当を作ってます(ついでに奥さんのもの) お弁当作りは毎日のことでもとても大変ですよおれかも、子供たちはちょっと変わったおかずを入れると食べなかつたり一人一人好みバラバラだったりそれとなんで卵焼きって毎日同じ味にならないんだろ…俺だけかなでも仕事から帰って、子供たちから「お弁当美味しかったよ」と言われると、やっぱり嬉しいですね「何が美味しかった?」と聞くと「グラタンが美味しかった!!」冷凍食品には勝てません m(_ _)m自分自身も学生時代には学校や部活に持って行くお弁当を毎日作ってもらっていました。子供のお弁当を作るようになって、改めて親の愛情と手間を感じますね。感謝の気持ちでいっぱいです。そういえば、啓正会にも子供たちのお弁当を作るパパが増えているみたいですね。お弁当作りは毎日のことなので、工夫やアイデアの意見交換もしてみたいですね! -3児のパパー



〒851-2102 長崎県西彼杵郡時津町浜田郷572
TEL:095-894-7070 / FAX:095-894-7060

各SNS更新中!要チェック!

